

Vos questions / nos réponses

BAD TRIP fatigue stresse cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 28/04/2022 14:37

bonjour j'ai fumé pour la première fois a une soirée je vais mieux au moment ou j'ecrit je ne pense plus a ce qu'il c'est passé et cela aide mais neanmoins apres quelque jours je me suis coucher tard a 1heure du matin et je me suis senti mal, stresser. Je vais donc dormir tot pendant encore quelque semaine mais j'aimerais savoir quand es ce que je pourrais redormir tard sans rien avoir, quand serais-je de nouveau dans mon etat normal, est-il recommander de faire du sport, sachant que je ne stresse plus en combien de temps se remet-on totalement d'un bad trip ?

Mise en ligne le 28/04/2022

Bonjour,

L'expérience du bad trip est toujours intense et peut-être comparée à un vrai traumatisme. Il est normal de continuer à se sentir mal dans les jours qui suivent la consommation le temps que l'organisme récupère.

Vous avez très bien identifié les moments où les angoisses peuvent revenir et organisez votre emploi du temps en fonction.

Le repos est effectivement conseillé. En parallèle, il est recommandé de faire tout ce qui peut vous apporter du bien-être et de la décontraction, que ce soit du sport, des sorties entre amis, etc.

Les symptômes que vous ressentez actuellement devraient s'estomper et disparaître complètement dans les semaines à venir.

Nous vous souhaitons bonne suite de rétablissement,

Bien à vous,
